

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Menurut Azwar (2019), desain penelitian merupakan rencana dan kerangka kerja yang disusun untuk menjawab pertanyaan penelitian secara sistematis. Desain ini mencakup perencanaan keseluruhan penelitian, mulai dari perumusan masalah, identifikasi dan definisi variabel yang relevan, pemilihan subjek penelitian, penyusunan instrumen, hingga teknik pengumpulan data dan metode analisis. Tujuan utama desain penelitian adalah memastikan data yang diperoleh valid dan dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis secara akurat. Desain penelitian yang baik, peneliti dapat mengendalikan variabel eksternal yang mungkin memengaruhi hasil, sehingga temuan penelitian menjadi lebih dapat dipercaya dan hasilnya dapat digeneralisasikan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antar variabel secara objektif dan terukur, sehingga digunakan metode kuantitatif. Menurut Azwar (2019), pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang memanfaatkan data numerik dan teknik statistik untuk menguji hipotesis. Pendekatan ini diterapkan secara sistematis, dimulai dari perumusan masalah, pengumpulan data menggunakan instrumen yang terstandarisasi, hingga analisis data untuk menghasilkan kesimpulan yang ilmiah.

Penelitian ini menerapkan desain eksperimen karena bertujuan untuk menguji pengaruh pemberian perlakuan berupa hipnoterapi terhadap perubahan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Menurut Pratisti dan Yuwono (2018), metode eksperimen merupakan pendekatan yang paling sesuai ketika peneliti ingin mengetahui hubungan sebab-akibat, yaitu untuk

menilai apakah suatu variabel independen (perlakuan) menyebabkan perubahan pada variabel dependen.

## B. Desain Penelitian Eksperimen

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pre-eksperimental *pretest–posttest one-group design*. Desain ini, satu kelompok peserta diberikan pengukuran awal (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan berupa hipnoterapi, dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) untuk melihat perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah perlakuan. Pratisti dan Yuwono (2018) menjelaskan bahwa desain *pretest–posttest* pada satu kelompok memungkinkan peneliti mendeteksi adanya perubahan akibat perlakuan, meskipun tidak melibatkan kelompok kontrol. Desain ini umum digunakan pada penelitian intervensi psikologis yang bertujuan melihat efektivitas perlakuan secara langsung terhadap suatu variabel psikologis. Secara skematis, desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.1 Desain Penelitian



Keterangan:

- O<sub>1</sub>: *Pretest* (pengukuran stress akademik sebelum perlakuan)
- X: Perlakuan (hipnoterapi)
- O<sub>2</sub>: *Posttest* (pengukuran stress akademik setelah perlakuan)

Desain ini diterapkan karena hipnoterapi sebagai intervensi psikologis memerlukan pengamatan terhadap perubahan kondisi internal peserta. Membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan menjadi metode yang valid dalam mengukur efek intervensi. Sesuai dengan panduan penelitian eksperimen psikologi, desain ini memungkinkan peneliti

menganalisis *difference score* untuk menilai efektivitas perlakuan secara langsung tanpa harus memanipulasi variabel lain (Pratisti & Yuwono, 2018).

Desain eksperimen dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah hipnoterapi memberikan pengaruh terhadap penurunan stres akademik mahasiswa melalui pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

### C. Identifikasi Variabel Penelitian

Azwar (2019), identifikasi variabel merupakan langkah awal yang penting dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian, karena variabel-variabel akan menjadi dasar dalam penentuan fungsi hubungan dan arah pengaruh dalam penelitian.

Ada dua variabel dalam penelitian ini yaitu, variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel independen adalah variabel yang dianggap memicu atau memengaruhi perubahan pada variabel lain, sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen. Klasifikasi ini penting untuk memahami arah hubungan antarvariabel dan untuk pengujian hipotesis secara statistik. Oleh karena itu, variabel-variabel dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut:

#### 1. Variabel Independen (X)

Azwar (2019) variabel independen adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah hipnoterapi.

#### 2. Variabel Dependen (Y)

Azwar (2019) variabel dependen adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stress akademik.

## D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan tentang variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik yang dapat diamati. Proses perubahan definisi konseptual yang lebih bersifat hipotetik menjadi definisi yang dapat diukur disebut operasionalisasi variabel penelitian (Azwar, 2019). Dalam penelitian ini, definisi operasional digunakan untuk memperjelas cara pengukuran dan pengumpulan data setiap variabel, sehingga memungkinkan analisis secara kuantitatif. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dijabarkan sebagai berikut:

### 1. Variabel Independen (X) Hipnoterapi

Hipnoterapi dalam penelitian ini ditetapkan sebagai variabel independen (X) yang dioperasionalkan dalam bentuk perlakuan (*treatment/intervensi*) yang diberikan kepada subjek penelitian. Hipnoterapi merupakan teknik intervensi psikologis yang memanfaatkan kondisi hipnosis, yaitu keadaan kesadaran terfokus yang ditandai dengan meningkatnya sugestibilitas individu terhadap stimulus tertentu (American Psychological Association, 2014). Secara konseptual, hipnoterapi adalah metode terapi yang menggunakan sugesti untuk memengaruhi pikiran bawah sadar guna memodifikasi aspek kognitif, afektif, dan perilaku individu (Hammond, 2010; Afriani, 2015). Dalam praktiknya, hipnoterapi dilakukan melalui beberapa tahapan utama, yaitu induksi, pendalaman (*deepening*), pemberian sugesti terapeutik, dan terminasi, yang bertujuan membawa individu ke dalam kondisi relaksasi mendalam sehingga lebih reseptif terhadap sugesti positif (Gunawan, 2012).

Secara operasional, hipnoterapi dalam penelitian ini diwujudkan sebagai perlakuan eksperimen yang diberikan oleh peneliti yang berperan sebagai fasilitator kepada subjek dalam tiga sesi intervensi, satu sesi berdurasi 30–60 menit. Dalam sesi tersebut, subjek diarahkan untuk memasuki kondisi relaksasi mendalam (*trance*), kemudian diberikan sugesti positif yang berkaitan dengan ketenangan, pengurangan tekanan akademik,

peningkatan kemampuan mengelola stres, serta penguatan aspek psikologis individu (Siska, 2018).

Modul intervensi hipnoterapi yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan kajian teoritis dan prosedur praktik hipnoterapi yang relevan. Untuk menjamin kesesuaian isi, kejelasan prosedur, serta kelayakan implementasi, modul tersebut telah melalui proses *expert judgement* oleh praktisi yang memiliki kompetensi dalam bidang hipnoterapi dan merupakan guru hipnoterapi peneliti (Agus Purnomo, S.Psi., M.Psi., Psikolog., C.Ht., CI) beliau adalah seorang praktisi dalam bidang hipnoterapi selama 20 tahun, sehingga intervensi yang diberikan memiliki dasar profesional dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Variabel hipnoterapi tidak diukur menggunakan instrumen skala atau angka tertentu, melainkan dimanipulasi sebagai bentuk perlakuan eksperimen. Oleh karena itu, keberadaan variabel ini ditunjukkan melalui penerapan prosedur intervensi yang dilakukan secara sistematis dan konsisten kepada seluruh subjek penelitian. Efek dari perlakuan tersebut selanjutnya diamati melalui perubahan skor stres akademik antara hasil *pretest* dan *posttest*.

## **2. Variabel Dependen (Y) Stres Akademik**

Stres akademik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu dalam mengatasinya. Definisi ini merujuk pada teori stres transaksional Lazarus dan Folkman (1984), di mana stres muncul sebagai hasil dari proses penilaian (*appraisal*) terhadap beban akademik.

Secara operasional, stres akademik diukur dengan menggunakan Skala Stres Akademik yang disusun oleh peneliti dalam bentuk skala Likert. Aspek–aspek yang digunakan, yaitu: penilaian ancaman akademik (*primary appraisal*), penilaian kemampuan mengatasi

tuntutan akademik (*secondary appraisal*), serta reaksi stres yang muncul baik secara fisiologis, emosional, maupun perilaku. Peserta mengisi skala ini pada dua waktu berbeda, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan sesudah intervensi (*posttest*). Untuk memastikan kelayakan isi dan kesesuaian konstruk yang diukur, instrumen yang disusun telah melalui proses *expert judgement* oleh dosen pembimbing yang memiliki kompetensi dalam bidang psikologi. Proses ini bertujuan untuk menilai kejelasan aitem, kesesuaian indikator dengan konsep teoritis, serta relevansi isi instrumen dengan variabel yang diteliti.

Variabel ini diukur menggunakan kuesioner dengan skala Likert yang memiliki rentang skor dari satu sampai empat. Skor yang dihasilkan dari pengisian skala menjadi indikator tingkat stres akademik yang dialami. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa. Sebaliknya, penurunan skor dari *pretest* ke *posttest* menunjukkan keberhasilan intervensi hipnoterapi dalam menurunkan stres akademik.

## **E. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Azwar (2019), populasi merupakan kumpulan individu atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang relevan dengan fokus penelitian, sehingga menjadi perhatian utama peneliti. Populasi tidak terbatas pada manusia saja, melainkan dapat mencakup peristiwa, dokumen, atau unit lain yang memiliki sifat yang dapat diteliti secara ilmiah. Oleh karena itu, populasi memegang peranan penting dalam menentukan ruang lingkup penelitian. Selain itu, Azwar (2019) menekankan bahwa dalam penelitian psikologi, populasi harus didefinisikan berdasarkan kesesuaian karakteristik subjek dengan variabel yang sedang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surabaya yang sedang menjalani proses perkuliahan dan

berpotensi mengalami stres akademik. Populasi tersebut dipilih karena mahasiswa merupakan kelompok yang paling sering berhadapan dengan tuntutan akademik seperti tugas, ujian, praktikum, skripsi, dan tekanan waktu.

## 2. Sampel

Menurut Azwar (2019), sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan metode tertentu untuk dijadikan subjek penelitian, sehingga dapat mewakili keseluruhan populasi. Agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara ilmiah, sampel harus mencerminkan karakteristik populasi dengan akurat, karena meneliti seluruh populasi seringkali tidak praktis atau efisien, terutama jika populasi tersebut sangat besar.

Validitas eksternal suatu penelitian sangat bergantung pada kualitas sampel yang digunakan (Azwar, 2019). Jika sampel tidak representatif, hasil penelitian berpotensi bias dan tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi. Oleh karena itu, pemilihan sampel, baik secara acak maupun non-acak, harus dilakukan dengan cermat, mempertimbangkan jenis populasi, ukuran sampel, dan metode pengambilan yang tepat. Selaras dengan hal tersebut, Creswell (2018) menekankan bahwa sampel dipilih karena meneliti seluruh populasi seringkali tidak memungkinkan, sehingga diperlukan sekelompok subjek yang mampu mewakili karakteristik populasi secara memadai.

Penentuan sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan kebutuhan desain eksperimen *pretest-posttest* dengan kelompok kontrol, yang mengharuskan adanya dua kelompok yang sebanding agar efek perlakuan dapat diuji secara valid. Menurut Azwar (2019), penentuan sampel dalam penelitian eksperimen harus mempertimbangkan kecukupan jumlah subjek untuk memungkinkan adanya variasi skor yang memadai dan memastikan kemampuan desain untuk mendeteksi pengaruh perlakuan. Jumlah sampel tidak harus besar, namun harus cukup untuk memungkinkan perbandingan yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Oleh karena itu, jumlah sampel dalam

penelitian ini ditetapkan sebanyak 10–30 orang, sesuai standar minimal eksperimen psikologi.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah metode yang digunakan untuk memilih sebagian anggota populasi sebagai sampel penelitian (Azwar, 2019). Penelitian ini, teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut Azwar (2019), *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Metode ini diterapkan ketika peneliti membutuhkan subjek dengan karakteristik psikologis atau kondisi khusus yang tidak dapat diperoleh melalui pemilihan acak.

Peneliti menggunakan teknik *puspositive sampling* untuk menentukan subjek dengan menyebarkan kuisioner yang berisi pertanyaan tertutup dengan menggunakan teori stress akademik Lazarus dan Folkman (1984). Setelah ditentukan beberapa subjek yang memenuhi kriteria, peneliti mengumpulkan subjek di tempat yang disepakati bersama untuk melaksanakan intervensi (hipnoterapi). Sesi 1 pelaksanaan intervensi peneliti memberikan *Informed Consent* kepada seluruh subjek dan diberikan *pree test* stress akademik (Lazarus dan Folkman 1984), lalu dilanjut dengan pelaksanaan hipnoterapi. Sesi 2 peneliti hanya memberikan intervensi (hipnoterapi) kepada subjek. Sesi 3, merupakan sesi terakhir pelaksanaan intervensi, peneliti memberikan lembar kerja (refleksi diri) kepada seluruh subjek, lalu dilanjut dengan pelaksanaan intervensi (hipnoterapi), dan diakhiri dengan pemberian *post test* stress akademik (Lazarus dan Folkman 1984).

Peneliti membutuhkan subjek yang memiliki tingkat stres akademik tertentu sehingga *purposive sampling* menjadi teknik yang paling tepat untuk memastikan bahwa sampel sesuai dengan variabel yang dikaji. Setelah subjek yang memenuhi kriteria terkumpul, pembagian ke kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan melalui *random*

*assignment* atau pencocokan (*matching*), sebagaimana dianjurkan Azwar (2019) dalam menjaga kesetaraan antar kelompok dalam penelitian eksperimen. *Purposive sampling* dilakukan melalui beberapa tahap:

- a) Pengumuman rekrutmen subjek, disebarakan melalui grup mahasiswa atau media sosial.
- b) Screening awal stres akademik, dilakukan menggunakan kuisisioner dengan skala stres akademik yang berisi pertanyaan tertutup, untuk memastikan hanya mahasiswa yang memiliki stress akademik.
- c) Pemberian informed consent, yaitu persetujuan dari peserta untuk mengikuti seluruh prosedur penelitian.
- d) Penetapan sampel akhir, yaitu mahasiswa yang lolos screening dan bersedia mengikuti intervensi hipnoterapi.

Berikut kriteria sampel yang akan diperlakukan dalam penelitian ini, yaitu:

- a) Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya
- b) Berusia 18-25 tahun
- c) Memiliki pengalaman terakit tuntutan akademik

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket. Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang melibatkan penyampaian serangkaian pertanyaan tertulis kepada responden, yang kemudian dijawab secara mandiri berdasarkan pengalaman dan pemahaman pribadi masing-masing individu (Azwar, 2019). Metode ini sangat tepat diterapkan ketika peneliti sudah memiliki pemahaman yang jelas mengenai variabel yang akan diukur dan mampu menyusun butir-butir pertanyaan secara sistematis. Selain itu, kuesioner memungkinkan pengumpulan data dilakukan secara efisien dalam waktu

singkat dan dengan biaya yang relatif rendah (Azwar, 2019). Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert.

Skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini memiliki empat kategori respons, mulai dari respons positif hingga respons negatif. Skor skala untuk variabel stress akademik (Y) disusun menggunakan skala Likert yang dirancang untuk mengukur opini atau kecenderungan perilaku subjek terhadap pernyataan-pernyataan yang diajukan. Adapun kategori respons yang digunakan adalah: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pemilihan empat poin ini mengacu pada panduan dari Azwar (2019), yang menyarankan sikapnya secara lebih tegas dan perilaku individu terhadap pernyataan yang diajukan, khususnya pada variabel stress akademik dalam konteks mahasiswa. Berikut skor pada masing-masing jawaban:

*Tabel 3.1 Skor Skala Likert*

Jawaban	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Peneliti terlebih dahulu membuat *blueprint* yang berisi indikator untuk masing-masing aspek atau dimensi perilaku yang akan diukur sebelum membuat dan membuat instrumen pengumpulan data. *Blueprint* ini berfungsi sebagai pedoman sistematis untuk menulis detail aitem, sehingga setiap aitem yang disusun memiliki dasar teoritis yang jelas dan dapat secara akurat mewakili aspek psikologis yang akan diukur (Azwar, 2019). Berikut skala yang digunakan untuk data dalam penelitian ini, yakni skala stress akademik:

Tabel 3.2 BluePrint Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourabel</i>	Jumlah
1.	<i>Primary Appraisal</i> (Penilaian Ancaman)	Persepsi beban akademik	1, 2	3, 4	4
		Persepsi ancaman dari tugas/ujian	5, 6	7, 8	4
		Tekanan waktu & tuntutan akademik	9, 10	11, 12	4
2.	<i>Secondary Appraisal</i> (Penilaian Kemampuan Mengatasi)	Keyakinan menghadapi tuntutan	13, 14	15, 16	4
		Kontrol diri dalam akademik	17, 18	19, 20	4
		Kemampuan <i>coping &amp; problem solving</i>	21, 22	23, 24	4
3.	<i>Stress Response</i> (Respons Stres)	Gejala fisiologis (gelisah, tegang, sulit tidur)	25, 26	27, 28	4
		Gejala emosional (cemas, takut gagal, kewalahan)	29, 30	31, 32	4
		Gejala perilaku (prokrastinasi, menghindar, tidak fokus)	33, 34	35, 36	4
TOTAL					36

### G. Validitas, Uji Daya Diskriminasi Aitem, dan Realibilitas

#### 1. Validitas

Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Azwar (2019), validitas didefinisikan sebagai tingkat ketepatan alat ukur dalam mengukur konstruk yang dimaksud, sehingga

data yang diperoleh dapat dipercaya dan memiliki makna. Azwar (2019) menekankan bahwa validitas suatu alat tidak hanya bergantung pada alat itu sendiri, tetapi juga pada penggunaannya dalam konteks tertentu, seperti evaluasi sikap, perilaku, atau konstruk psikologis. Oleh karena itu, pengujian validitas perlu dilakukan untuk memastikan setiap item pada skala benar-benar merepresentasikan konstruk yang diukur. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS versi 26 for Windows.

## **2. Uji Daya Diskriminasi Aitem**

Daya diskriminasi aitem, menurut Azwar (2019), menunjukkan kemampuan suatu aitem untuk membedakan individu yang memiliki atribut psikologis tertentu dari yang tidak memilikinya. Aitem yang baik adalah aitem yang mampu membedakan kelompok subjek berdasarkan tingkat atribut yang diukur. Nilai koefisien korelasi aitem-total sebesar minimal 0,30 dianggap menunjukkan daya diskriminasi yang memadai, sedangkan nilai di bawah 0,30 menandakan daya diskriminasi rendah sehingga item tersebut sebaiknya direvisi atau dihapus. Dalam penelitian ini, analisis daya diskriminasi aitem dilakukan menggunakan program IBM SPSS versi 26 for Windows.

## **3. Reliabilitas**

Sejauh mana suatu alat ukur menghasilkan hasil yang sama atau konsisten ketika digunakan untuk mengukur objek yang sama dalam kondisi yang berbeda atau dengan bentuk alat ukur yang setara dikenal sebagai reliabilitas alat ukur. Koefisien korelasi, yang menunjukkan tingkat konsistensi antara skor yang diperoleh, adalah representasi dari reliabilitas (Azwar, 2019). Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas, semakin konsisten alat ukur dalam mengukur sifat psikologis tertentu.

Data yang tidak reliabel tidak layak untuk dianalisis lebih lanjut karena berisiko menghasilkan kesimpulan yang bias dan menyesatkan. Menurut Azwar (2019), suatu alat ukur dianggap reliabel apabila hasil pengukurannya menunjukkan skor yang konsisten dari

waktu ke waktu baik ketika diulang pada kondisi yang serupa maupun pada kelompok yang sebanding. Reliabilitas tinggi menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat memberikan hasil yang konsisten dan dapat diandalkan. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis uji reliabilitas menggunakan bantuan program IBM Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 26 for Windows.

## H. Analisis Data

Menurut Azwar (2019), analisis data merupakan tahap yang dilakukan setelah pengumpulan data dengan tujuan memberikan makna pada data agar dapat menjawab pertanyaan penelitian. Proses ini meliputi pengolahan data mentah menjadi informasi yang dapat ditafsirkan, yang disesuaikan dengan bentuk dan tujuan pengumpulan data. Data yang diperoleh dari instrumen pengukuran kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel penelitian. Untuk itu, beberapa pengujian dilakukan sebagai persyaratan dalam analisis data:

### 1. Uji Normalitas

Analisis statistik yang disebut uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data penelitian memiliki distribusi normal (Azwar, 2019). Distribusi normal adalah salah satu asumsi penting dalam analisis statistik parametrik. Untuk memastikan bahwa metode analisis statistik yang dipilih, seperti regresi atau korelasi parametrik, dapat menghasilkan hasil yang valid, uji ini diperlukan.

Menurut Azwar (2019), terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk menguji normalitas, salah satunya adalah Kolmogorov-Smirnov Test. Uji ini membandingkan distribusi data empiris dengan distribusi normal teoretis, juga dikenal sebagai normal baku. Distribusi normal teoretis adalah distribusi yang telah diubah ke dalam bentuk Z-score dan dianggap mengikuti distribusi normal. Dengan demikian, uji Kolmogorov-Smirnov berfungsi untuk menentukan apakah distribusi empiris mengikuti distribusi normal atau

tidak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji Kolmogorov–Smirnov menurut Azwar (2019):

- A. Jika nilai signifikansi (p-value)  $> 0,05$ , maka data dianggap berdistribusi normal.
- B. Jika nilai signifikansi (p-value)  $< 0,05$ , maka data tidak berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Menurut Azwar (2021), uji linieritas merupakan pemeriksaan data yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti. Tujuan dari uji ini adalah untuk memastikan bahwa hubungan antara dua variabel bersifat linier secara signifikan, yang menjadi prasyarat penting dalam analisis korelasi atau regresi linier. Uji linieritas dilakukan menggunakan SPSS dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dianggap memiliki hubungan linier jika nilai signifikansi linieritas kurang dari 0,05. Hubungan linier yang baik ditandai dengan adanya korelasi yang kuat antara variabel independen dan dependen, yang dapat diketahui dengan membandingkan nilai  $r$  hitung dan  $r$  tabel; jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel, maka hubungan dikatakan linier.

## 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* apabila data berdistribusi normal. Uji *paired sample t-test* merupakan teknik analisis statistik parametrik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok yang saling berpasangan, seperti skor pretest dan posttest pada subjek yang sama. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kondisi tersebut dengan mempertimbangkan bahwa data berasal dari sampel yang sama (dependent sample). Menurut Azwar (2021), uji ini tepat digunakan ketika asumsi normalitas terpenuhi dan data berskala interval atau rasio, sehingga hasil analisis dapat memberikan kesimpulan yang lebih kuat secara statistik.

Apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan alternatif uji nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Uji Wilcoxon digunakan untuk menguji perbedaan dua sampel berpasangan tanpa mensyaratkan distribusi normal, sehingga lebih fleksibel dalam kondisi data yang tidak memenuhi asumsi parametrik. Uji ini bekerja dengan cara membandingkan peringkat (ranking) dari selisih skor antar pasangan data, bukan nilai mentahnya. Menurut Prastiti dan Yuwono (2018), uji Wilcoxon merupakan pilihan yang tepat dalam penelitian psikologi ketika data berskala ordinal atau ketika asumsi normalitas dilanggar, namun peneliti tetap ingin menguji perbedaan dua kondisi yang saling berhubungan.



## I. Kerangka Kerja

Gambar 3.2 Kerangka Kerja

